

LAR ALDEIA, UM PROJETO COMUNITÁRIO DE ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

Maria Leonor Atalaia¹

resumo

O presente artigo documenta o projeto Lar Aldeia, implementado na aldeia de Cem Soldos (Tomar, Portugal) e pretende expor as práticas de *aging in place* desenvolvidas até ao momento e planeadas para o futuro. O projeto Lar Aldeia é feito de práticas enraizadas no lugar, facto que o dilui na vivência habitual da comunidade, adaptando-se às necessidades e potencialidades das pessoas, o que faz com que não tenha um fim definido.

Palavras-chave

Envelhecimento. Comunidade. Lugar.

¹ Licenciada em Gerontologia Social. Membro da Direção da Associação Cultural Sport Club Operário de Cem Soldos (SCOCS). E-mail: leonor.a.atalaia@gmail.com.

Contextualização

O envelhecimento transforma dramaticamente a composição etária das populações, particularmente nas regiões economicamente mais deprimidas, como o interior rural. Nestes contextos, para além do aumento de anos de vida e da diminuição do número de filhos por mulher em idade fértil, a densidade populacional e a estrutura etária do tecido social são transformadas pela saída de pessoas em idade ativa para áreas com maior empregabilidade (SHUCKSMITH, 2012).

A esta realidade acresce a inadaptação do espaço público e das habitações das pessoas, bem como o acesso reduzido a cuidados de saúde e a respostas de apoio adequadas, sendo que, apesar do sentimento de apego ao lugar – “*place attachment*” – face à diminuição da qualidade de vida pela hostilidade do meio ambiente e pela dificuldade de participar ativamente na comunidade, levando à insegurança, à exclusão social e, conseqüentemente, à institucionalização dessas pessoas (IECOVICH, 2014).

Estudos na área da Gerontologia sublinham os problemas de saúde como estando na origem da institucionalização – relacionados com a diminuição das capacidades das pessoas e do aumento de medo/risco de quedas em contexto habitacional que comprometam o seu quotidiano – contudo, os estudos também indicam que a institucionalização acaba por não constituir uma resposta a estas causas, parecendo até agudizar o estado de imobilidade, comodismo e conformismo (PEREIRA, 2017; MARMÉ, 2015).

O desenraizamento da pessoa idosa compromete também a continuação de atividades de alto simbolismo para a pessoa. Segundo Pereira (2017, p. 62-63, grifos nossos),

“[...] deixar o lar, espaço significativo, de vivências, de conforto emocional e de identidade é uma perda com repercussões dantescas. A casa parece ser a maior referência identitária da pessoa, pelo que a sua privação significa uma relativa perda dessa mesma identidade. O sentimento de perda causa um sofrimento tão explícito nas pessoas que as mesmas vão desistindo da própria vida quando negam a condição atual, abdicando de qualquer atividade. A inatividade, portanto, poderá ser a causa e a consequência da somatização de dores físicas”.

O Lar Aldeia consiste numa resposta alternativa à institucionalização, que tem como objetivo corresponder às necessidades efetivas das pessoas mais velhas na sua vida diária, em Cem Soldos (aldeia com cerca de seiscientos habitantes), mas realçar também as suas potencialidades e destacar o seu contributo ativo para a comunidade em que estão inseridas.

O Lar Aldeia defende que, ao invés de desenraizar as pessoas do seu meio quando surgem os primeiros problemas de saúde, é benéfico promover a sua autonomia com serviços de apoio em meio natural, permitindo reforçar a sua ligação com o lugar onde vivem. No âmbito da psicologia social, o lugar (*place attachment*, no original) é entendido como o espaço da casa e da comunidade circundante, onde o idoso pode controlar os diversos aspetos da sua vida diária – cuidados pessoais, rotinas e outras atividades (IECOVICH, 2014). A ligação a esse ambiente é cada vez maior à medida que o indivíduo envelhece, na medida em que ele passa mais tempo em casa e no meio ambiente circundante, por isso, o lugar deverá adaptar-se continuamente às transformações que o envelhecimento traz. O conceito inclui a satisfação com uma dimensão mais funcional do local, que remete para a forma como o lugar que responde às necessidades das pessoas (fator de dependência) e uma dimensão mais afetiva e relacional (fator de identidade), que remete para a esfera simbólica, relacionada com as representações, os valores e significados atribuídos ao lugar. A ligação positiva ao lugar associa-se a uma melhor qualidade de vida, de saúde, de satisfação com as relações sociais, bem como a maiores níveis de participação social e de comportamentos pró-ambientais (TARTAGLIA; ROLLERO, 2010).

Objetivos do projeto

O Lar Aldeia visa a criar um sistema de apoio integral às pessoas que dele usufruam, partindo dos recursos físicos, culturais e humanos da aldeia de Cem Soldos. O projeto configura um conjunto de respostas de apoio e acompanhamento da população mais velha da aldeia e de adaptações dos espaços, com três objetivos principais: 1) readaptar as habitações e os principais acessos da aldeia para que seja inclusiva para todos; 2) acompanhar a pessoa na rotina diária e apoiar tanto nas atividades básicas, como na sua integração na rotina da comunidade; 3) capacitar os habitantes de Cem Soldos e integrar pessoas de todas as faixas etárias (incluindo os próprios beneficiários do projeto) numa rede de suporte, partilha e cooperação no acompanhamento mútuo e no desenvolvimento de projetos em comum.

Metodologia/Implementação do projeto e apresentação de dados

A ideia do projeto Lar Aldeia surgiu da motivação da comunidade de Cem Soldos em criar melhores condições na aldeia, para que todos pudessem permanecer em Cem Soldos durante toda a vida (incluindo toda a velhice). Desde o início, o Sport Club Operário de Cem Soldos (SCOCS) procurou envolver a comunidade no processo de pensar e desenvolver o projeto, como primeiro método, que salienta a participação ativa da população e favorece o seu potencial criativo.

Em 2016, o SCOCS organizou um ciclo de conferências intituladas *Cem Soldos e o Lar Aldeia* que despoletou um processo de definição do projeto. O ciclo contou com convidados de outros projetos, com metodologias, perspectivas e respostas inovadoras dirigidos a pessoas de faixas envelhecidas, a pessoas com deficiência, a pessoas isoladas. Após cada conferência – aberta ao público, que contou com mais de oitenta pessoas em cada – abria-se a discussão.

O debate e o aprofundamento em torno de diversas temáticas resultou na criação de uma equipa de trabalho, constituída de habitantes da aldeia, com o intuito de fundamentar e estruturar a ideia de base do projeto. O grupo de cerca de 25 pessoas reuniu-se semanalmente na sede para debater as questões mais prementes e iniciou um processo de investigação e de levantamento de necessidades e potencialidades, junto das pessoas mais envelhecidas, através de inquérito por questionário.

O diagnóstico feito permitiu traçar com mais rigor o perfil das pessoas mais velhas de Cem Soldos e quais as áreas de intervenção mais urgentes e contribuiu para a definição de um projeto ajustado à comunidade.

Nos 68 inquéritos realizados a pessoas com mais de sessenta anos de idade, verificou-se a prevalência de declínio funcional (cerca de 40% dos inquiridos), nomeadamente relacionados com doenças articulares e musculoesqueléticas (cerca de 37%) que destacou o medo de cair (em 40%) como fator limitador à participação e cerca de 42% respondeu que a principal barreira diária está relacionada com a existência de desníveis, escadas e degraus. Dos inquiridos, 22 tinham diagnóstico de depressão. Pelo lado positivo, 76% considerou como benéfico o facto de poder participar na rotina da comunidade, através da pertença a grupos, da realização de caminhadas, da ida ao café ou à missa, da atividade agrícola e outras, sendo que 72% disseram expressamente que valorizam a comunidade em que estão inseridos e 69% dos inquiridos disponibilizou-se a colaborar com o desenvolvimento do projeto.

Ainda que as atividades de vida diária (AVD) sejam essenciais para que qualquer pessoa possa viver com dignidade, foi neste processo que se abandonou a visão meramente assistencialista e se começou a admitir que a pessoa tem várias outras dimensões (e. g. participação social, bem-estar psicológico, aquisição de conhecimentos, convívio, desenvolvimento de projetos pessoais) que necessitam de ser promovidas para que tenha qualidade e satisfação com a própria vida. O levantamento destacou também a necessidade de tornar a aldeia acessível para todos (nas habitações privadas, acessos e espaços públicos) para que as rotinas das pessoas com menos mobilidade possam decorrer de forma mais fluida e segura.

Assim, o Lar Aldeia propõe um acompanhamento nas várias dimensões da vida da pessoa, num sistema de apoio flexível e ajustado a cada um. A ambição de personalizar o apoio prestado, tanto no domicílio como na rotina social, destaca a importância da formação contínua aos cuidadores formais, para que estes saibam adaptar-se às necessidades de cada pessoa e sejam também capazes de identificar especificidades e novas oportunidades de intervenção no sentido da melhoria da qualidade e satisfação com a vida da pessoa.

Uma vantagem desta resposta de *aging in place* é a de possibilitar também a proximidade e o acompanhamento por parte dos familiares, perdurando o papel das pessoas mais velhas a esse nível, o que impacta também na autoestima e no sentimento de pertença.

Para chegar aos objetivos pretendidos, o projeto tem-se desenrolado através de um conjunto de atividades. O SCOCS deu o arranque com o serviço de Refeições Completas *take away* (a baixo custo), que se pretende que evolua para serviço ao domicílio, integrando a resposta a outras atividades básicas de vida diária (higiene pessoal e habitacional, assistência medicamentosa) e a ser completado com a instalação de um sistema de teleassistência e telessaúde, partilhada entre beneficiários, profissionais, familiares próximos e a rede de voluntariado do projeto. Cem Soldos tem, também, um centro de saúde ativo, com visita médica semanal, e, neste âmbito, o projeto prevê a disponibilização de serviço de enfermagem neste local e ao domicílio.

Na promoção de estilos de vida saudável, salienta-se a existência de secções ligadas ao bem-estar físico e mental, como as aulas de yoga e de ginástica de manutenção, e as caminhadas organizadas, *Caminhada Avós & Netos* e *Caminhada Vem passear com os netos*.

O projeto tem também promovido a participação dos mais velhos e tirado partido do seu *know-how* e conhecimentos no desenvolvimento de atividades de carácter intergeracional, de convívio e lazer.

Avós & Netos é um dos projetos de maior destaque como boa prática de envelhecimento ativo e saudável, e surgiu antes da formalização do Lar Aldeia como projeto, em 2006, a pretexto da criação do festival Bons Sons. Trata-se de um projeto ocupacional que consiste na atividade de costura, realizada por um grupo de mulheres de idade avançada. O grupo é autônomo e coordenado por uma das senhoras, que diariamente organiza a atividade de costura, e de ginástica adaptada a realizar na Oficina das Avós, local onde se encontram as cerca de dez mulheres, todas viúvas, com idades compreendidas entre os 78 e 97 anos. A existência deste grupo inspirou a criação de um segundo grupo de costura, Costura Criativa, de regularidade semanal, que consiste na produção de objetos de design para venda. Os objetos são elaborados por um grupo de cinco costureiras-aprendizes recém-reformadas que conta com a parceria e participação de designers e desenrolam-se ciclos de formação. Esses grupos têm também um papel ativo na passagem de conhecimentos às crianças da aldeia e colaboração nos seus projetos e também na costura de merchandising para o festival Bons Sons. No início de 2020, os artigos ganharam uma marca – marca *Alábique* – irão passar a estar disponíveis para venda online.

As capacidades e conhecimentos dos mais velhos têm sido também uma mais valia para as aprendizagens dos mais novos. De destacar a horta pedagógica, nas mediações da escola primária, e os campos de férias da Páscoa, verão e Natal, como principais momentos de passagem de conhecimentos sobre agricultura, flora e fauna, culinária, carpintaria, passagem que normalmente se realiza a partir de workshops na casa das pessoas mais velhas, o que estreita ainda mais as relações entre todos e com o meio envolvente.

Em Cem Soldos, os mais velhos dão o seu contributo em diversos momentos ao longo do ano. Seja em eventos de menor dimensão ou no festival Bons Sons, a partilha e a responsabilidade são partilhadas e realizam-se tarefas de construção e montagem de estruturas, de cozinha e limpeza, de coordenação de equipas, de tratamento financeiro e logístico, entre outros. O festival Bons Sons, especificamente, envolve voluntariamente cerca de quatrocentos habitantes.

A sensibilidade para o valor de cada um para que a rotina social e a identidade do lugar se mantenham, levou ao início de um outro projeto, o *Este Povo*, em que um grupo de jovens entrevista as pessoas mais velhas nas suas casas, com a visão de construir um arquivo digital com os relatos das histórias e dos pensamentos dos seniores. O projeto *Este Povo* resultou na criação de um documentário.

O Lar Aldeia cruza, dessa forma, o apoio prestado com os recursos e as oportunidades que viver em Cem Soldos proporciona, e tira partido da lógica

intergeracional e de partilha de aprendizagem, das relações de vizinhança, dos costumes e ritmos do local, das dinâmicas e eventos, e dos espaços físicos.

Outro aspeto muito importante para o desenvolvimento do projeto relaciona-se exatamente com a acessibilidade dos espaços. À medida que envelhecem, as pessoas tornam-se mais sensíveis e vulneráveis ao seu meio social. De acordo com a hipótese da docilidade ambiental (LAWTON, 1968), a influência do ambiente aumenta à medida que o estado funcional da pessoa diminui. Para que haja um equilíbrio entre as capacidades pessoais e as pressões oriundas do ambiente, este último deve compensar a pressão exercida pela perda funcional que advém com a idade. A adaptabilidade dos espaços, indoor e outdoor, facilita a inclusão e a participação em atividades sociais e a vida ativa, garantindo mais saúde e qualidade de vida por mais anos. Sensível a este facto, o projeto defende que todos os espaços devem ser acessíveis e seguros, tanto os espaços habitacionais como os espaços públicos.

Está planeado, em 2020, o arranque do projeto de requalificação urbana, *Projeto ao Largo*, que incide na reabilitação arquitetónica do largo central da aldeia e dos principais acessos com vista a resolver os problemas estruturais/espaciais e humanos/comunitários. O projeto arquitetónico foi, mais uma vez, discutido com a própria comunidade, num processo longo, mas frutífero.

O Lar Aldeia tem sido desenvolvido por várias atividades que no conjunto têm melhorado a qualidade de vida de quem habita Cem Soldos. A plasticidade do projeto dá espaço para as sinergias entre ele e outros e para que novas dinâmicas surjam e outras acabem, de acordo com o interesse das pessoas de Cem Soldos, mas com vista a construir, em todos os momentos, a visão a que o projeto se propõe.

Conclusões

As questões por trás do que é a vivência num sítio com um sentimento de pertença e de comunidade muito forte entre as pessoas, mas também marcada pelo envelhecimento populacional, fizeram com que os habitantes de Cem Soldos comesçassem a olhar a aldeia como um todo e a ambicionar que a “sociedade”, neste caso, definida pelas casas, pelos espaços abertos, pelas ruas, pelas estruturas, pelos ritmos, pela cultura, tivesse como premissa responder às necessidades das pessoas. Tornou-se muito claro: o problema não está em ser velho, porém na desadequação da aldeia à diversidade.

Perguntas como “*Como queremos viver e envelhecer?*” e “*O que importa para as pessoas?*”, que serviram de arranque para repensar a forma de encarar

o processo de envelhecimento continuam a ser as mesmas que mantêm o processo criativo diariamente ancorado numa única ambição: a de que todos estejam bem e sejam felizes.

O Lar Aldeia responde a dimensões tangíveis e intangíveis da pessoa. É o contexto que se adapta à pessoa e não o contrário. Espera-se que o Lar Aldeia venha a servir de inspiração para outros lugares, e que a replicação deste conceito contribua para mitigar a desertificação do interior e promova o bem-estar das pessoas em meio rural, na sua casa, no lugar em que sempre viveram, independentemente da condição fase de vida em que se encontram.

*LAR ALDEIA, A COMMUNITY PROJECT OF
ACTIVE AND HEALTHY AGEING*

abstract

This article reports the *Lar Aldeia* project, implemented in Cem Soldos (Tomar, Portugal) and intends to present the practices of *aging in place*, what has been developed until now and what is planned for the future. The project is composed of practices rooted in the village, that blends in the daily life of the community, adjusting its activities to the necessities and potentialities of the local population, which makes this project an open-ended process.

Key words

Aging. Community. Place.

Referências

IECOVICH, Esther. Aging in place: From theory to practice. *Anthropological Notebooks*, v. 20, n. 1, 2014.

LAWTON, Michael; SIMON, Benjamin. The ecology of social relationships in housing for the elderly. *The Gerontologist*, v. 14, n. 8, 1968.

MARMÉ, Sara. *O idoso em contexto rural: o exemplo de Penela*. Dissertação (Mestrado em Geografia Humana). Universidade de Coimbra, Coimbra, 2015.

PEREIRA, Liliana. *"Aqui (não) é a minha casa!": Institucionalização e Identidade*. Dissertação (Mestrado em Psiquiatria Social e Cultural). Universidade de Coimbra, Coimbra, 2017.

SHUCKSMITH, Mark. Class, power and inequality in rural areas: Beyond social exclusion? *Sociologia Ruralis*, n. 4, v. 52, p. 377-397, 2012. Available in: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9523.2012.00570.x>. Access in: 23 jan. 2020.

TARTAGLIA, Stefano; ROLLERO, Chiara. Different levels of place identity: from the concrete territory to the social categories. In: VALENTIN, Jorge; GAMEZ, Lucila (eds.). *Environmental psychology: New developments*. Hauppauge, NY: New Science Publishers, 2010.

Data de Submissão: 04/04/2020

Data de Aprovação: 26/06/2020

